

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ
ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Д. О. Коткова, здобувачка вищої освіти
Національний аерокосмічний університет
ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»*

Війна є дуже жахлива не тільки для країни, а також сильно впливає на життя кожної людини. Особливо це стосується реакцій людини: психічних, фізичних та емоційних. Війна може призвести до таких психічних реакцій як: тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), панічні атаки, психосоматичні симптоми.

Фізичні реакції можуть призвести до тремтіння, переляку від гучних звуків, втоми, високого тиску, проблем зі сном. Через постійний стрес та нерви здоров'я людини значно погіршується.

Емоційні реакції: страх, гнів, істерика, плач, розгубленість, відчуття неповноцінності та безнадії.

Також важливим аспектом являється підтримка людей під час війни, а саме, надання психологічної та емоційної допомоги, а також захист від додаткових стресових чинників. Наразі, ця допомога дуже важлива для людей, щоб вони змогли відновити свій стан та продовжували жити спокійно.

На жаль, на лікування та відновлення станів людей піде багато часу. Проблема буде вирішуватись ще декілька років через те, що війна зробила великий відбиток в житті кожного українця.

Ось декілька рекомендацій психологів, щоб покращити свій стан.

1. Проблема з психічним станом. Зверніться до професійних психологів або психотерапевтів. Вони можуть надати правильну допомогу у подоланні труднощів.
2. Проблеми з фізичним станом. Робіть фізичні вправи, притримуйтеся здорового харчування, відпочивайте та гуляйте на свіжому повітрі.
3. Проблеми з емоційним станом. Не стримуйте свої емоції, випускайте їх. Будь-який прояв емоцій, полегшить цей стан.